



Regenboog ademhalingsoefening



1. Leg je vinger op witte cirkel van de buitenste boog
2. **Adem rustig in** terwijl je de boog volgt
3. Pauzeer op het einde van de boog en hou je adem 3 seconden in
4. Ga naar de volgende kleur en **adem rustig uit** terwijl je de boog volgt
5. Herhaal tot dat je alle kleuren gevolgd hebt.